



<650kcal V2: Sesamgarnalen op glasnoedels

met babymaïs en paksoi



ca. 25min



2 personen

Deze kleurrijke roerbak van glasnoedels en garnalen ziet er niet alleen prachtig uit, maar hij staat ook nog eens in een handomdraai op tafel. De garnalen worden gebakken met sesamzaadjes en knoflookvlokken voor een geweldige smaakbom. Babymaïs, verse paksoi en pittige chilipeper worden gemengd in een bijzondere miso-sojasaus. Als frisse tegenhanger serveer je er partjes tomaat bij. Yum!

Wat je van ons krijgt

- 1x babypaksoi
- 1 blik babymaïs
- 1 tomaat
- 1 chilipeper
- 1x garnalen (ontdood)²
- 25g misopasta^{1,6}
- 25ml sojasaus^{1,6}
- 1 teen knoflook
- 1 zakje sesam¹¹
- 100g glasnoedels

Wat je thuis nodig hebt

- 2el honing
- 1el bloem¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 537kcal, vet 18.6g, koolhydraten 69.8g, eiwit 21.9g



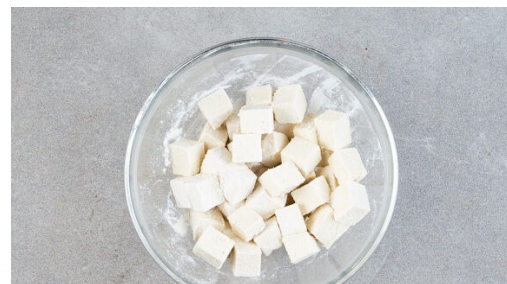
1. Groenten snijden

Snijd de **paksoi** in repen. Giet de **babymaïs** af in een zeef, laat uitlekken en halveer in de lengte. Snijd de **tomaat** in partjes. Snijd de **chilipeper** in dunne ringen. Verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt.



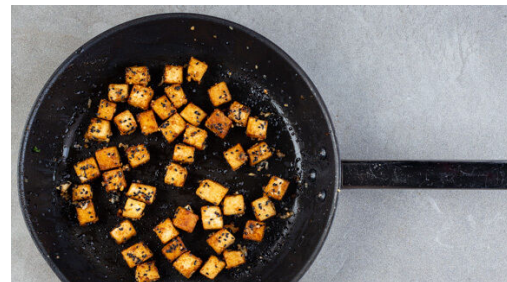
4. Groenten roerbakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **maïs** ca. 2min. Voeg de **paksoi** en de **helft van de chilipeper** (of meer naar smaak) toe en bak ca. 3min mee. Roer de **sous** erdoor en laat 3-4min zachtjes koken. Proef en voeg evt. meer zout toe.



2. Garnalen voorbereiden

Spoel de **garnalen** om in zeef met koud water en laat uitlekken. Dep ze vervolgens droog en hussel om met 1el bloem en een flinke snuf zout.



5. Garnalen bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** in ca. 2min rondom goudbruin. Pel ondertussen de knoflook en hak fijn. Voeg de **rest van de sojasaus**, de **sesam** en de **knoflook** toe. Schep om en neem de pan van het vuur.



3. Saus maken

Meng de **misopasta** met 50ml water, 2el honing, **1el sojasaus** en 1tl bloem. Breng ca. 1L water aan de kook in een waterkoker.



6. Noedels garen

Doe ondertussen de **noedels** in een steelpan of hittebestendige kom. Schenk het gekookte water erover en laat 3-5min staan. Giet de **noedels** af in een zeef, laat goed uitlekken en voeg ze toe aan de **groenten**. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de **roerbak** met de **garnalen** en de **tomaten**.